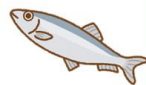




# ぶりのケチャップソース



魚介類



油脂類



## 材料・下準備(2人分)

|          |           |                 |
|----------|-----------|-----------------|
| ぶり       | 2切れ(140g) | 小麦粉を<br>まぶす     |
| 小麦粉      | 大さじ1      |                 |
| 油        | 大さじ1/2    | 【ソース】<br>合わせておく |
| トマトケチャップ | 大さじ1      |                 |
| 中濃ソース    | 大さじ1/2    |                 |
| 水        | 50ml      |                 |

## Point

ソースをからめることで  
しっとり仕上がり  
食べやすくなります。

## 作り方

- ① フライパンに油を入れて熱し、ぶりを焼く。
- ② ①にソースを加えて、煮からめる。  
(煮汁は残して、盛り付け時に上からかける。)

あじやいわしでも  
美味しく仕上がります。

## 1人分

| エネルギー   | たんぱく質 | 食塩相当量 | カルシウム | ビタミンD |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 213kcal | 13.5g | 0.6g  | 9mg   | 6μg   |

